

Antes

Despues

Contenidos a Primera Vista

Introducción

Introducción

Así que estás cansado de ser pisoteado y siempre tener que admirar a otros mientras tú te sientes inferior simplemente por tu estatura.

Bueno, entonces tu inversión en este libro podría ser la respuesta que siempre has estado buscando.

Como ya te habrá sucedido, podrás notar que no hay mucho lugar en la sociedad de hoy en día para la gente pequeña de estatura.

Como alguien una vez dijo, un buen gran hombre (o mujer) siempre le ganará a un buen pequeño hombre (o mujer).

Ser más alto podrá mejorar tu vida en casi todos sus aspectos, desde mejores oportunidades de trabajo a una vida amorosa mucho más activa. Esta es tu oportunidad hacia una vida más completa y gratificante, junto a la gente que anteriormente solías admirar. Ya no tendrás que envidiar a los otros queriendo ser igual a ellos. Ahora hay algo que tú puedes hacer al respecto, y ya has dado el primer paso. Tu tiempo ha llegado; es tu turno ahora.

Antes de comenzar con nuestro programa específicamente diseñado, aquí hay algunos consejos que deberías anotar:

a. Lee este libro por completo antes de comenzar con cualquier parte del programa detallado.

b. Si tu salud es cuestionable, consulta a un médico antes de intentar cualquier ejercicio o información de las posibles dietas esbozadas en este libro. Aún si tu salud es normal o muy buena, el consejo de un médico es altamente recomendado para una precaución general.

c. No esperes milagros de una noche para la otra. El libro está diseñado para agregar de 2 a 5 pulgadas a tu estatura. Deberías notar los resultados entre las 4 y 6 semanas, dependiendo de tus rasgos individuales. Para algunos requiere más tiempo, pero no te preocupes. Tu determinación valdrá la pena y lograrás los resultados deseados.

* Estate seguro de seguir bien el programa, como está descrito en este libro, para **resultados máximos**.

* Recuerda: leer este libro no te hará más alto pero la dedicación y determinación sí lo harán.

Estudio Científico

Estudio Científico

Muchos de ustedes se deben estar preguntando, es realmente posible para mí aumentar mi estatura? La respuesta es si, tú puedes.

Durante años se ha dicho que una vez alcanzada la edad de pubertad o adulta el cuerpo deja de crecer, pero considera esto:

a. En el baseball, el brazo que más utiliza el lanzador es usualmente de 1 a 3 pulgadas más larga que el otro. Este es un resultado directo del ejercicio, alcanzado después de la edad de pubertad.

b. El brazo derecho de todos los profesionales de Jai Alai es por lo menos 2 pulgadas más larga que su brazo izquierdo (otro resultado de ejercicio vigoroso)

c. Existen también diferencias de estatura regionales considerables en el cuerpo a cualquier edad. Esto está vinculado más a la nutrición de cada uno y sus condiciones socioeconómicas que a factores genéticos.

Estas son pruebas positivas que el crecimiento adicional en el cuerpo humano es posible después de la adultez. Existe una multitud de testimonios médicos que corroboran la promesa de altura agregada en edades como hasta los 50's. De hecho, la mayoría de los científicos de hoy están de acuerdo en la posibilidad de incrementar tu estatura tanto como 4 o 5 pulgadas hasta la edad de los 50 o 55 años.

Según algunos antropólogos, hombres y mujeres de 40 años de edad continúan creciendo correctamente hasta sus 50's y a veces hasta sus 60's. Por supuesto que la cantidad de altura ganada depende de diferentes factores como por ejemplo la estructura de los huesos, condiciones físicas, posturas, dietas, entorno, etc.

Según un artículo en el Diario British Medical, una investigación reveló que el crecimiento puede ser frenado prematuramente en los cuerpos vertebrales (médula espinal) por presión excesiva de los discos de la columna. Al remover esta presión, que puede ser realizada siguiendo el programa de este libro, el crecimiento normal puede ser continuado y completado hasta la edad media.

Capítulo 1

Nutrición Para Crecer

Nutrición Para El Crecimiento

Este capítulo es para aquellos que tienen hábitos muy pobres a la hora de la comida y no están consiguiendo la cantidad necesaria de vitaminas y otros nutrientes, que son esenciales en el desarrollo del crecimiento del cuerpo humano.

Aunque la mayoría de estos requerimientos se pueden cumplir mediante una dieta balanceada, hemos hecho una lista para ti en este capítulo con información importante que necesitas saber acerca de la nutrición, con el propósito de obtener algunas pulgadas extras.

Primero tenemos que entender que existen 6 nutrientes importantes fundamentales para el crecimiento y la buena salud, y aunque cada uno de ellos cumple un rol importante en una dieta balanceada, vamos a poner nuestra atención en 3 de ellos (marcados con asteriscos) con el propósito de promover el crecimiento.

1. Vitaminas*
2. Carbohidratos
3. Grasas
4. Minerales*
5. Proteínas*
6. Agua

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias orgánicas necesarias para la vida y esenciales para el crecimiento. Para recibir la cantidad apropiada de vitamina, una dieta balanceada es recomendada. De todas maneras, existen suplementos que pueden ser consumidos si son necesarios, pero nunca utilizarlos como sustitutos de la comida. Los suplementos deberán ser consumidor luego de cada comida completa, o una vez luego de la comida más grande para su correcta absorción.

Vitamina A (Retinol, Caroteno)

Qué hace:

1. Promueve el crecimiento y huesos Fuertes.
2. Ayuda a tener piel, pelo, dientes y encías saludables.
3. Ayuda a construir resistencia a infecciones, etc.

Mejores Fuentes: Zanahorias, hígado, yema de huevo, leche, vegetales verdes y amarillos, margarina y frutas amarillas.

Suplemento: (10,000 a 25,000 IU)

Nota: Si tu dieta incluye una amplia cantidad de espinaca, hígado, batatas o cantalupo, seguramente no necesitarás ningún suplemento.

Vitamina B1 (Tiamina)

Qué hace:

1. Promueve el crecimiento.
2. Ayuda en la prevención de beriberi y desórdenes nerviosos.
3. Ayuda en la digestión.
4. Ayuda al corazón y al sistema nervioso a funcionar correctamente.

Mejores Fuentes: Cerdo, arroz, trigo integral, levadura disecada, cacahuetes, soja, arbejas y vegetales verdes.

Suplemento: (100 a 300 mg. son los más comunes).

Note: Más efectivo cuando se utiliza en formulas B-complejas.

Vitamina B2 (Riboflavina)

Qué hace:

1. Promueve el crecimiento y ayuda a la reproducción.
2. Promueve uñas, pelo y piel saludable.
3. Ayuda a mantener buena vista, etc.

Mejores Fuentes: M Leche, hígado, huevos, pescado, riñón, levadura, vegetales de hojas verdes.

Suplemento: (100 to 300 mg por día es lo más común).

Nota: Más efectivo cuando se utilize en una formula B-compleja. La vitamina B2 es una deficiencia común en los Estados Unidos.

Vitamina B6 (Pyridoxol, Pyridixina)

Qué hace:

1. Reduce espasmos en los músculos, calambres en las piernas, dolores de cabeza y ciertas formas de neuritis.
2. Asimila proteínas y grasas correctamente.
3. Funciona como un diurético natural, etc.

Mejores Fuentes: L Hígado, levadura de cerveza, repollo, melaza negra, cantalupa, hígado y bife.

Suplementos: F Para mejores resultados, ingiere una cantidad equitativa con las vitaminas B1 y B2.

Nota: Si tomas una formula B-compleja, asegúrate que contenga suficiente B6 para que resulte efectiva.

Vitamina B12 (Cobalamina)

Qué hace:

1. Promueve el crecimiento.

2. Incrementa energía

3. Forma y genera células rojas.

4. Ayuda al balance y la concentración.

Mejores Fuentes: Queso, hígado, riñón, cerdo y bife.

Suplementos: Varía de 5 a 100 mcg. dependiendo de la deficiencia.

Nota: Deficiencias comunes son conocidas en vegetarianos y consumidores de proteínas. Una fórmula compleja de Vitamina B debería incluir todas las vitaminas B hasta ahora mencionadas además de otras vitaminas vitales para el proceso de crecimiento. Asegurarse de leer todas las etiquetas y verificar con tu farmacéutico para estar seguro de que tu fórmula incluye la cantidad necesaria de vitaminas que tu cuerpo necesita.

Vitamina C (Ácido Ascórbico)

Qué hace:

1. Ayuda a tener huesos y dientes saludables.
2. Previene escorbuto.
3. Ayuda a tratar y prevenir gripes comunes.
4. Permite a las células de proteínas mantenerse unidas.
5. Ayuda a la circulación en las válvulas de sangre.

Mejores Fuentes: Frutas cítricas, tomates, frutillas, coliflor, repollo crudo y papas.

Suplemento: (1,000 a 10,000 mg. por día)

Nota: Cumple un rol primordial en el crecimiento y reparación de las células del tejido del cuerpo.

Vitamina D (Calciferol, Heterolípido)

Qué hace:

1. Esencial para huesos y dientes fuertes.
2. Evita raquitismo, que puede deteriorar huesos y provocar piernas arqueadas, rodillas valgas y una pobre postura.
3. Ayuda al tratamiento de conjuntivitis.
4. Ayuda a la vitamina A.

Mejores Fuentes: Productos lácteos, aceite de hígado de pescado, carne de pescado y luz del sol.

Suplemento: (400 a 1000 IU por día)

Vitamina E (Tocoferol)

Qué hace:

1. Suministra oxígeno al cuerpo para más resistencia.
2. Esencial para la virilidad.
3. Ayuda a evitar y destruye coágulos de sangre.

Mejores Fuentes: W Germen de trigo, huevos, hojas verdes, soja, espinaca, trigo integral y brócoli.

Suplemento: (200 a 1000 IU por día)

Nota: Debido al agua tratada con cloro, en una gran cantidad de la población, la vitamina E puede estar en gran demanda.

Vitamina F

(Ácidos Grasos Insaturados Linoleico y Araquidónico)

Qué hace:

1. Ayuda al crecimiento.
2. Ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
3. Ayuda a prevenir depósitos de colesterol en las arterias.

Mejores Fuentes: V Aceites vegetales, nueces, pecanas y almendras, soja, linaza y aceite de girasol.

Suplemento: (100 a 150 mg)

Nota: Para mayor y mejor absorción tomar con vitamina E. Si consume cantidades excesivas de carbohidratos, probablemente necesitas más vitamina F.

Vitamina K (Fitomenadiona)

Qué hace:

1. Ayuda en la correcta coagulación de sangre.
2. Ayuda a prevenir sangrado interno y hemorragias.

Mejores Fuentes: Yema de huevo, yogurt, aceite de hígado de pescado, soja, vegetales verdes y algas marinas.

Suplemento: (Aproximadamente 300 mcg. Es lo adecuado)

Nota: Debido a la abundancia de forma natural en la vitamina K, los suplementos no serán tan necesarios. Consultar con un médico antes de consumir cualquier suplemento..

Importante: La cantidad correcta de vitaminas a ingerir dependerá de las características individuales de cada persona y de la dieta. Ciertas dosis no resultarían adecuadas para todos los individuos y podrían ser perjudiciales para la salud. Por favor consultar a un médico antes de suplementar con vitaminas. No todas las vitaminas de este capítulo serán necesarias, pero se listan por su capacidad de funcionar bien en una dieta balanceada.

MINERALES

Los minerales son sustancias orgánicas encontradas naturalmente en la tierra. Se puede encontrar una gran parte de ellos en nuestros huesos y dientes, ayudando también a regular otras funciones del cuerpo. Aquí hay alguno de los minerales a los que debes prestar mucha atención.

CALCIO

Qué hace:

1. Ayuda a fortalecer huesos y dientes débiles.
2. Ayuda a mantener regulados los latidos del corazón

Mejores Fuentes: Leche y productos lácteos, sardina, soja, frijoles secos, vegetales verdes.

Suplemento: (600 a 1500 mg por día)

CROMO

Qué hace:

1. Ayuda en el crecimiento.
2. Ayuda a prevenir y disminuye la alta presión.

Mejores Fuentes: M Carne, levadura de cerveza, almejas, pollo, mariscos.

Suplemento: (90 mcg. Por día es el promedio para adultos)

CLORO

Qué hace:

1. Ayuda a mantener tu cuerpo ágil.
2. Ayuda a la digestion y limpia el cuerpo.

Mejores Fuentes: Sal de mesa, alga marina y aceitunas.

Suplemento: Todavía no se ha determinado. De todas formas, un consumo razonable diario de sal debería ser más que suficiente.

FLUORURO

Qué hace:

1. Fortalece los huesos.
2. Reduce caries en los dientes.

Mejores Fuentes: Agua potable, mariscos y gelatina.

Suplemento: H Estaría por determinarse, pero la mayoría de las personas obtienen suficiente cantidad de agua potable por día.

Nota: A Disponible con prescripción en areas sin agua potable. El Fluoruro no debería consumirse sin consultar previamente con un medico.

YODO

Qué hace:

1. Promueve el crecimiento.
2. Provee energía.
3. Quema el exceso de grasas. .

Mejores Fuentes: K Alga marina, sal, todo tipo de mariscos, cebollas y vegetales crecidos en tierra rica en yodo.

Suplemento: (P.DS, es 80 a 150 mcg. Por día para los adultos)

Nota: El yodo ayuda en el correcto funcionamiento de la glándula de la tiroide, la cual regula el crecimiento. Revisar si tu sal de mesa está procesada con yodo así como también tus vitaminas y preparaciones multi-minerales. Demasiado yodo puede causar efectos dolorosos. Para obtener más suplemento de yodo es recomendable que consulte primero con un médico.

HIERRO

Qué hace:

1. Ayuda al crecimiento.
1. Evita la fatiga.
2. Ayuda a formar hemoglobina en la sangre, etc.
3. Ayuda al buen tono en la piel.

Mejores Fuentes: Hígado, riñón, yema de huevo, cereales, ostras, almejas crudas y carne roja.

Suplemento: (RDA es 10 a 18 mg.)

Nota: Revisar tu suplemento de hierro para saber si contiene "Sulfato Ferroso" un hierro inorgánico que puede destruir la vitamina E en tu sistema. Tratar de evitar esta preparación. Para mujeres, cuyos cuerpos utilizan mucho más hierro que los del hombre, el suplemento es mucho más necesario.

MAGNESIO

Qué hace:

1. Ayuda al sistema cardiovascular.
2. Ayuda a las funciones de los nervios y músculos.
3. Necesario para el metabolismo de calico y vitamina C.

Mejores Fuentes: Higos, manzanas, uvas, limones, semillas, nueces, maíz amarillo y vegetales verdes.

Suplemento: (300 a 400 mg. diarios)

Nota: Si vives en una zona done haya agua potable, o si consumes una gran cantidad de nueces, semillas y vegetales verdes, probablemente estés consumiendo la cantidad suficiente de magnesio.

FOSFORO

Qué hace:

1. Ayuda al crecimiento.
2. Provee energía.

Mejores Fuentes: F Pescado, carne de ave, huevos, carnes, nueces, semillas y semilla integral.

Suplemento: (RDA es 800 a 1200 mg por día para los adultos)

Nota: M La mayoría de las dietas ya incluyen la cantidad necesaria de fósforo o “fosfatos” en ellas, por lo que recomendamos revisar bien la dieta antes de agregar un suplemento.

Otros minerales que son importantes:

POTASIO – Algunas Fuentes; frutas cítricas, berro, bananas, papas, y vegetales verdes.

SODIO – Algunas Fuentes; sal, mariscos, zanahoria, remolacha, tocino y riñón.

SULFURO – Algunas Fuentes; carne magra, huevos de pescado, repollo y porotos secos.

ZINC – Algunas Fuentes; bistec, huevo, carne de cordero, levadura de cerveza y semillas de calabaza.

PROTEINAS

La necesidad de proteína es diferente para cada persona, dependiendo en tu tamaño y condición física. Una persona joven, alta, requerirá de más proteina que una persona adulta y más pequeña. Las proteínas tienen diferentes funciones, y trabajan en diferentes zonas del cuerpo. Existen básicamente dos tipos de proteínas. “Proteínas completas” y “Proteínas incompletas”.

1. **Proteína Completa** – provee el balance correcto de ocho amino ácidos necesarios que construyen tejidos corporales y son encontrados en comidas de órganos de animales como las carnes rojas, pollos, mariscos, huevos, leche y queso.
2. **Proteína Incompleta** – Le falta algunos amino ácidos esenciales y no resulta eficiente cuando se come sola. De todas maneras, cuando es combinado con pequeñas cantidades de proteínas provenientes de animales, se completa. Puede ser encontrada en semillas, nueces, arbejas, granos y porotos.

Nota: Mezclando proteínas completas e incompletas puede darte mejor resultado nutricional que si se consumen solas.

AGUA – disolvente básico para todos los productos de digestión. Es esencial para remover residuos de nuestros cuerpos y es recomendable tomar de 6 a 8 vasos diarios.

Capítulo 2

Mejorar La Postura Para Mayor Altura

Mejorando La Postura Para Mayor Altura

Antes de entrar en partes más intricadas de nuestro programa, vamos a revelar primero una solución más simple para obtener tu máxima corrección en postura para la altura. Mucha gente se saca estatura porque no se dan cuenta que una buena postura es esencial para el incremento máximo de altura. Una postura correcta implica más que mantenerse derecho y erguido. Debes entrenar cada parte de tu cuerpo para mantener su posición correcta. Debes aprender a mantener tu cabeza en alto, tu pelvis, tus piernas, sentarse correctamente, caminar correctamente, más una lista de que cosas se deben hacer y que no para asegurarse cada pulgada posible de altura.

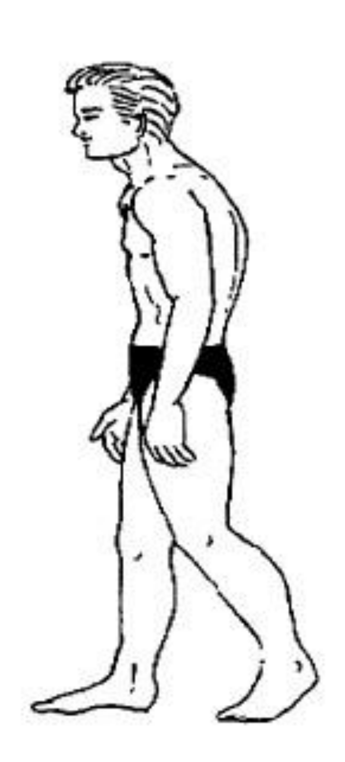
“El Problema de la Pelvis Inclinada”

La pelvis actúa como una palanca e influencia directamente en nuestra postura y estatura. Cuando la pelvis se lleva muy adelante, la condición se llama “Pelvis Inclinada”. Esta condición te saca directamente estatura extra y es generalmente el resultado de una persona con falta de músculos abdominales y que por lo general tiene una panza grande. (Hemos diseñado muchos ejercicios incluidos en el capítulo 5 y 6 para fortalecer músculos estomacales y así remediar esta condición). Personas con débiles articulaciones de rodilla también pueden solucionarlo con ejercicios en el capítulo 5 y 6.





TILTED PELVIS



CURVATURE OF THE SPINE

“Rodillas Valgas y Piernas Arqueadas”

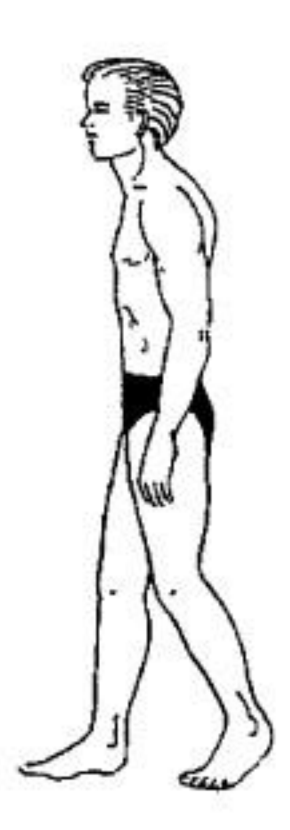
Estas dos deformaciones comunes de las piernas, que no son inusuales, frecuentemente le sacan a las personas algunas pulgadas de altura. Personas con rodillas valgas usualmente caminan con la mayor parte de su peso sobre el empeine de sus pies. Para poder solucionar esta condición, las personas deberían caminar con sus arcos elevados y con su peso concentrado en la parte exterior de las suelas.

Al hacer esto, las rodillas se separarán naturalmente y así se podrán desarrollar piernas más derechas. Médicos especialistas en pies podrán prescribir calzado especial (o plantillas) para estos casos. La condición conocía como piernas arqueadas es exactamente lo contrario de las rodillas valgas, por lo tanto, la solución a este problema sería concentrar la mayor del peso en la parte interior del pie al pisar en lugar de hacerlo con la parte externa. Calzado especial (o plantillas) pueden ser prescriptas para estos casos también.

“Hombros Redondeados”

Esta es una condición donde hay una curvatura anormal en la parte superior de la espina combinada con una tendencia no natural de los hombros de ir hacia delante. Uno de los síntomas de los hombros redondeados es llevar la cabeza demasiado para adelante.

Esta es la condición comúnmente conocida como “Hombros Redondeados” que a veces es causada por dormir con almohadas.



Para solucionar esta condición, realice el ejercicio Nº 3 en el Capítulo 4 cada día siempre agregando más cantidad. Desarrolle el hábito de llevar su cabeza en alto con su pera para arriba. Los hombros deberían estar siempre tirados para atrás y nunca dejar que se inclinen hacia adelante. Especialmente en mujeres, donde esta condición puede provocar el hundimiento del pecho. De todas maneras, hay que tener cuidado de no desarrollar una postura rígida y fuerte la cual puede impedir una correcta respiración. Estar seguro de mantener la postura correcta de una manera relajada y confortable.

Capítulo 3

Hábitos Correctos Al Dormir

Hábitos Correctos Al Dormir

En este capítulo tan importante aprenderás a corregir algunos malos hábitos al momento de dormir que pueden quitarte tu máximo potencial para crecer. Por ejemplo, muchos de ustedes tienen solo unas 3 o 4 horas de sueño cada noche. Bueno, sabías que si te quedas en la cama por mucho tiempo durante esos días puedes realmente incrementar tu estatura tanto como una pulgada? Desafortunadamente, la altura incrementada es solamente una condición temporaria. Al momento de levantarse, las fuerzas de gravedad se vuelven a comprimir en el disco ubicado en la vértebra a su tamaño original, y tu vuelves a tu altura original. Mientras estás acostado en la cama no existe presión en el disco vertebral, lo que permite a que éste se expanda, y así explicando un patrón de crecimiento normal. De todas maneras, un pequeño porcentaje de esta expansión queda retenida en el cuerpo.

El ejercicio debe ser utilizado para fortalecer y mantener esta expansión en su pico más alto. De todas maneras, las fuerzas de gravedad harán su trabajo. Por otro lado, con el fin de cosechar los beneficios de nuestro programa de ejercicios detallado, también deberás asegurarte de poder conseguir el descanso necesario a la hora de dormir, de otra manera todo el ejercicio realizado será en vano. Como regla, recomendamos fuertemente alcanzar las 8 horas de descanso para mejores resultados.

Con el fin de maximizar tu potencial de crecimiento, hay algunos consejos que necesitas saber acerca del descanso. Asegúrate de que tu colchón es firme y capaz de darle soporte a tu cuerpo. Esto es para ayudar a tu espina que se enderece lo más posible mientras duermes. Un colchón demasiado suave tiende a doblar la espina y encorvar el torso dándole un efecto de hundimiento, algo que debe ser evitado. Un buen colchón le dará soporte a tu cuerpo entero, que lo mantendrá en una postura derecha, algo obligatorio para obtener una mayor estatura. Ahora que dormirás en un buen colchón, existe otro mal hábito del que debes deshacerte y es el de utilizar una almohada. Este es un error cometido muy normalmente por todos nosotros porque nos hacen creer que una almohada ayuda a obtener un mejor descanso de noche, por lo que mediante este hábito, nos acostumbramos y generalmente aceptamos esta forma de dormir. Pero nada puede estar más lejos de la verdad. El uso de almohada es incorrecto y debería ser evitado.

Considere los siguientes hechos:

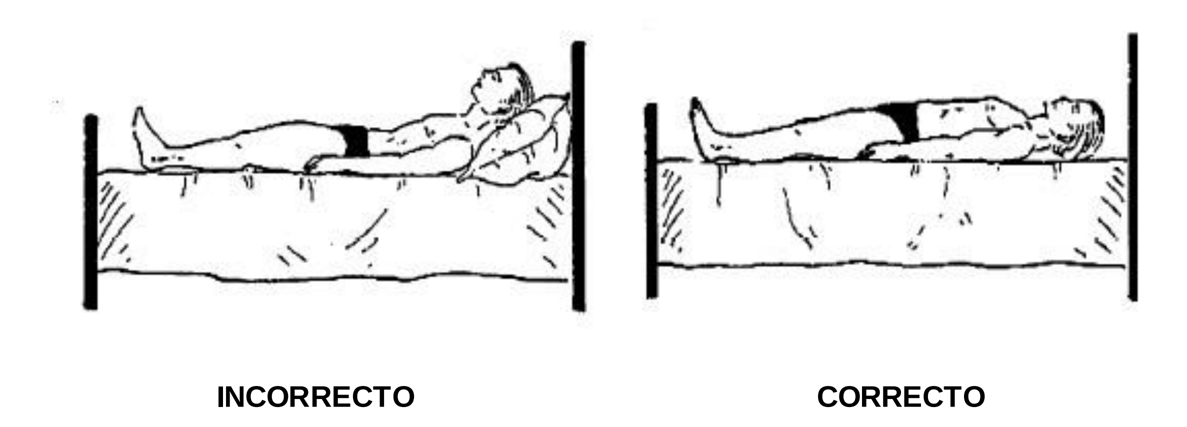
1. Al acostarse con la cabeza sobre una almohada, tu cuello está doblándose de una manera muy poco natural.
2. En esta posición, tu cabeza está siendo empujada hacia adelante y tu espalda arqueada, también de una manera muy poco natural.
3. Si sufres de dolores de espalda o cuello, en la mayoría de los casos probablemente debes culpar a tu almohada o colchón.

Nunca habías considerado poner tu cuerpo en tan extraña posición durante el día mientras estás parado, entonces porque deberías hacerlo mientras duermes? Qué ocurre si tu cuerpo mantiene subconscientemente esta posición tan poco natural en lugar de pasar por los dolores para poder enderezarse cada mañana? Esto podría resultar en la condición llamada “Hombros Redondeados”

Para este entonces debería ser evidente que una almohada es poco saludable como también un factor negativo para el objetivo nuestro que es aumentar la estatura. Después de todo, como puede un cuerpo crecer derecho y alto a su máximo potencial si pasa 8 horas cada noche encorvado?

Ahora que te has desecho de tu almohada, es posible dormir en una posición positiva para el crecimiento. Con el fin de poder lograr esto, tu espina debe estar lo más derecha posible. Recomendamos que te acuestes sobre tu espalda con tus brazos y piernas estiradas hacia los pies de la cama. No ejerzas ningún esfuerzo o presión para estirar tus extremidades. Deja que tu cuerpo esté completamente relajado.

Puede dejar que tu cabeza se estire de derecha a izquierda y doblar tus brazos si es que resulta más cómodo para ti. Lo más importante es mantener tu cuerpo (torso y piernas) lo más estirado posible. Esta posición puede resultar incómodo las primeras noches, pero tu cuerpo rápidamente se acostumbrará a esta forma de dormir y antes de que te puedas dar cuenta descubrirás que tienes no sólo un descanso más cómodo sino que también unas pulgadas extras.



INCORRECTO | CORRECTO

Puntos Claves:

Asegúrate de que estás consiguiendo el descanso correcto (por lo menos 8 horas por noche). Asegúrate de que tu colchón es firme y puede soportar tu cuerpo. Deshazte del hábito de la almohada. Duerme sobre tu espalda con tu torso derecho y completamente estirado.

Capítulo 4

Ejercicios Preliminares

Ejercicios Preliminares (Etapa 1)

Ahora que te hemos dado algunos consejos básicos de cómo obtener algunas pulgadas extras, es tiempo de darse cuenta que tan sincero y dedicado realmente eres para alcanzar tu objetivo de agregar algunas pulgadas extras.

Está aceptado que la actividad física ayuda al crecimiento de los huesos en los humanos. Pruebas científicas demuestran que siguiendo ejercicios o entrenamientos vigorosos, un incremento de hormonas de crecimiento se pueden observar en el cuerpo humano.

En este capítulo nosotros hemos diseñado un set de seis (6) ejercicios con el propósito de prepararte para el vigoroso programa de ejercicios listado en los siguientes dos capítulos para mantener tu cuerpo creciendo con esas pulgadas ganadas. Este capítulo no debe ser sustituido o salteado.

Realiza todos los ejercicios en este capítulo dos veces al día: una vez a la mañana al despertarse y otra vez a la noche, antes de irse a dormir, durante 7 días consecutivos antes de comenzar con los Ejercicios Acondicionadores del Cuerpo.

Continúe realizando estos ejercicios por dos semanas adicionales mientras al mismo tiempo estás realizando lo Ejercicios Acondicionadores del Cuerpo.

Deberías poder completar todos los ejercicios preliminares dentro de los 15 minutos. Antes de comenzar con este primer set de ejercicios preliminares, nos gustaría resaltar que ahora estás comenzando con la parte del programa especialmente diseñada, la cual requiere un esfuerzo conciente, una fuerte determinación y una fuerza de voluntad de tu parte. La cruda verdad es que no incrementarás tu altura con tan solo deseando unas pulgadas de más. Nadie es capaz de lograr un objetivo que valga la pena sin dedicar el tiempo necesario y haciendo los sacrificios que se requieren para completar la meta.

El hecho del asunto es que tendrás que realizar más sacrificios y dedicar tu tiempo libre a un solo objetivo: Ser Más Alto. Con el fin de poder cumplir con esto, deberás ejercitar siempre que tengas la oportunidad y lo suficiente fuerte de mente para atravesar cada día sin rendirse. No puedes hacerte trampa a ti mismo con esta oportunidad. Te lo debes a ti mismo así que dale todo lo que puedas.

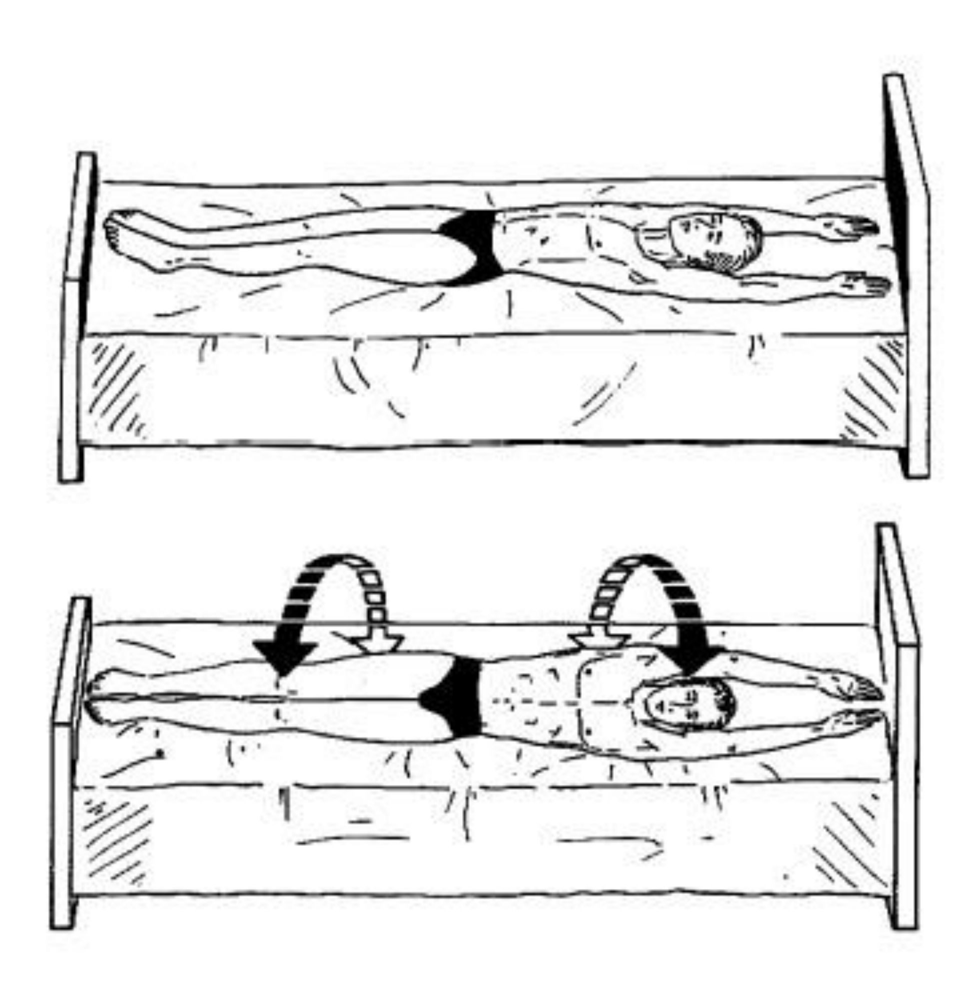
Una vez que comenzaste el Programa Regular de Ejercicio, como se describe en el capítulo 6, no debes dejar de hacerlos. Definitivamente ayudará al desarrollo de tu estatura si continúas realizando tantos ejercicios como tu energía y tiempo permitan.

Ahora, para aquellos de ustedes que son realmente serios a la hora de poder ser más altos, vamos a comenzar.

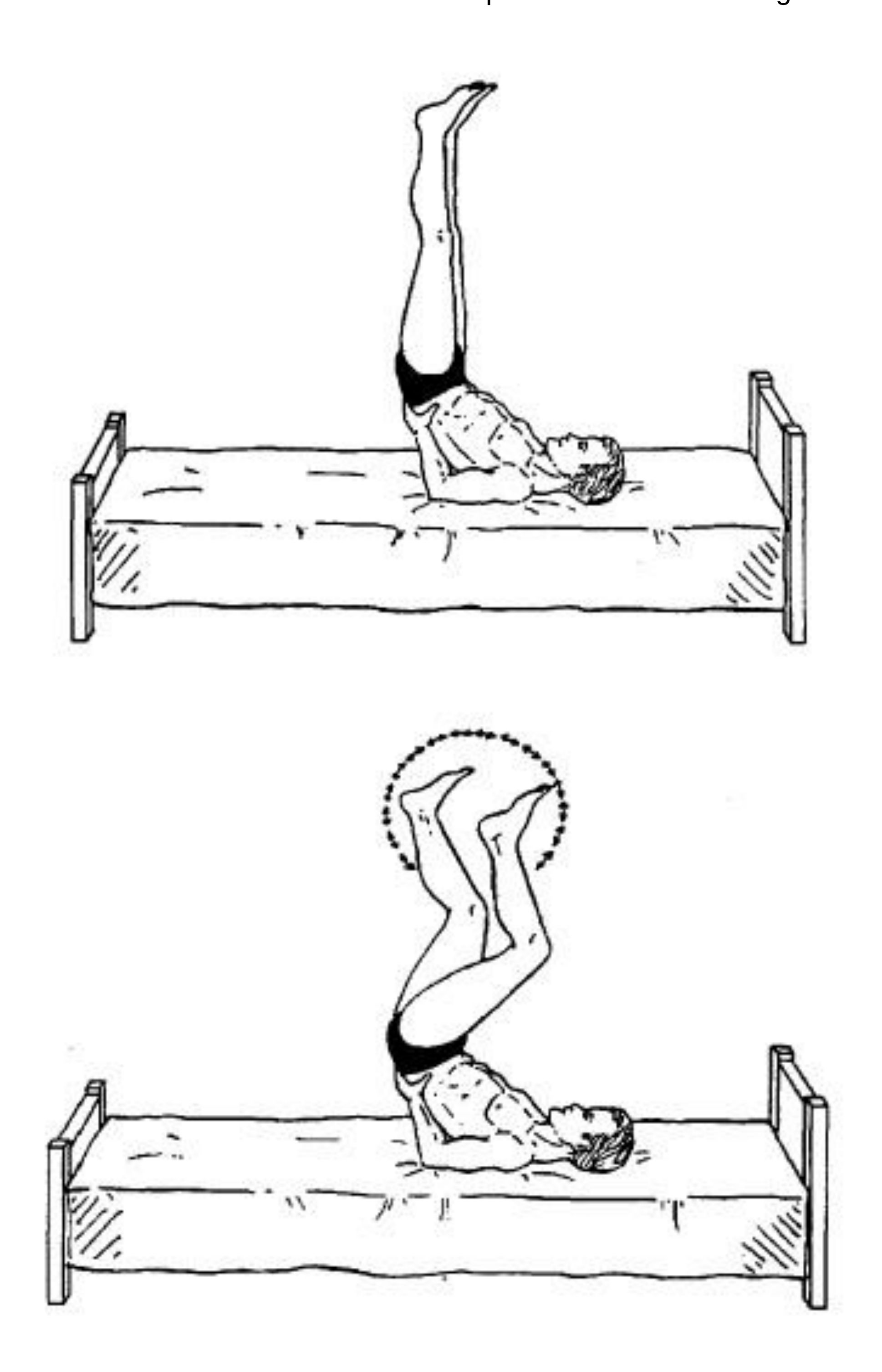
Nota: Mientras nosotros recomendamos algunos límites de tiempo a seguir mientras se realizan los ejercicios en este libro, no recomendamos realizar ninguno de estos ejercicios hasta llegar al punto del agotamiento. No te excedas contigo mismo. Si tienes respiraciones cortas o te notas cada vez más agitado, interrumpe todos los ejercicios inmediatamente hasta que te sientas lo suficientemente descansado para continuar a tu propio ritmo.

Ejercicios Preliminares

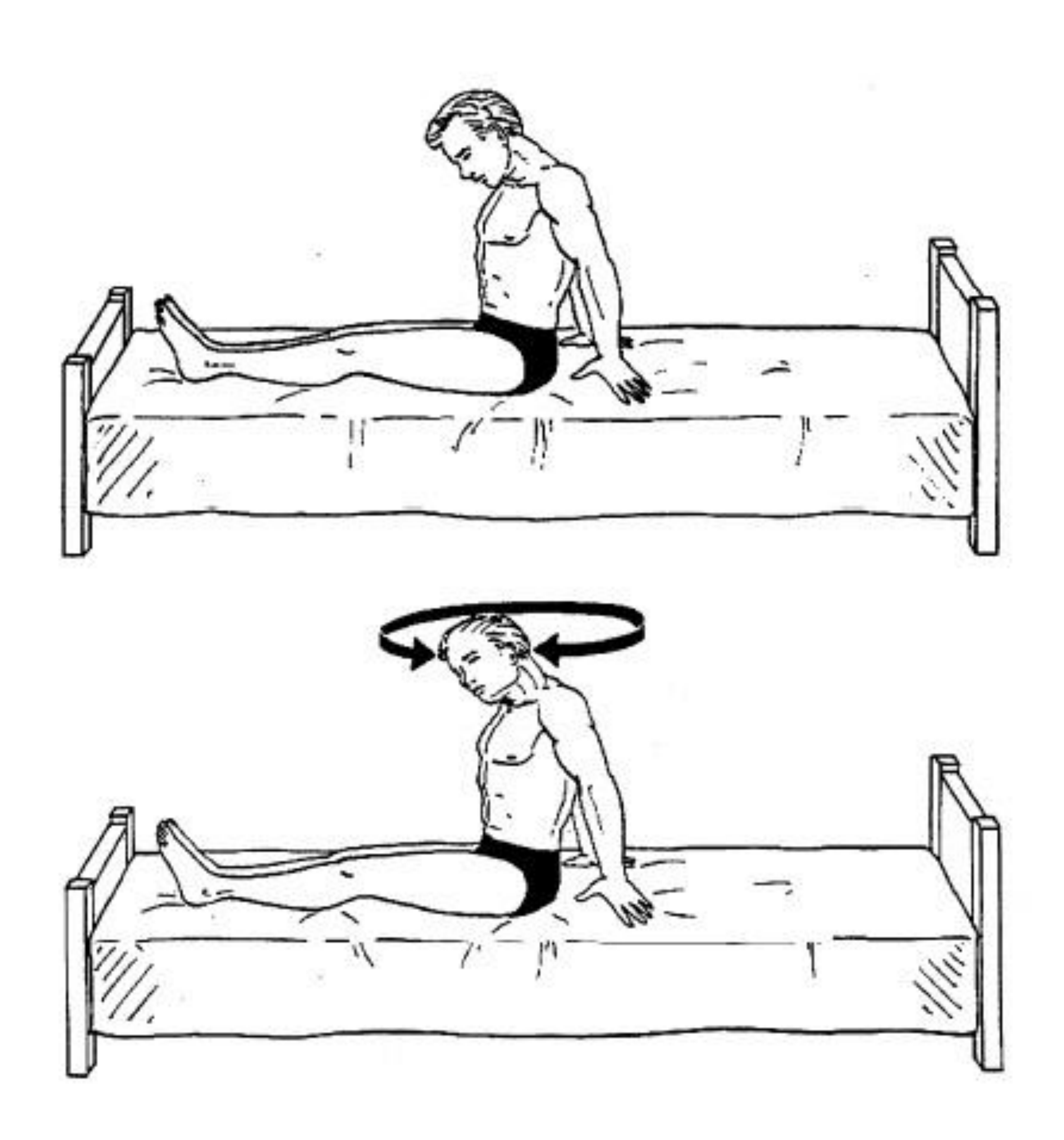
1. Cada mañana, antes de salir de la cama (y cada noche antes de irte a dormir), estira tus brazos y piernas lo más que puedas. Estira tus dedos del pie hacia el extremo de la cama, estira tus brazos hacia la cabecera de la cama, y estira todo tu cuerpo a su límite. Tuerce y gira tu cuerpo en todas las direcciones posibles, estirando cada articulación y músculo en tu cuerpo simultáneamente.



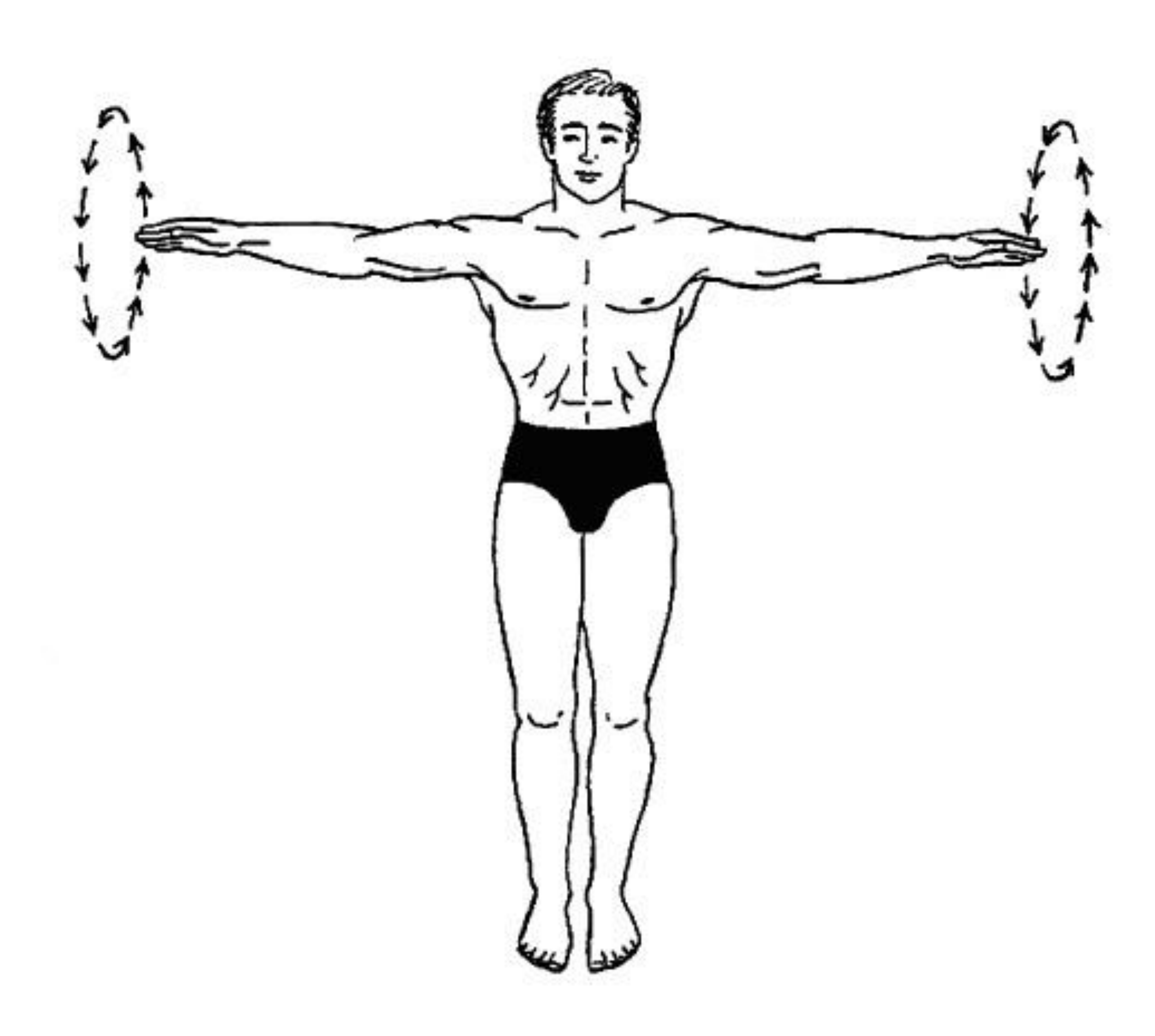
2. Todavía en la cama, apoyándote sobre tu espalda, coloca tus manos sobre tus caderas y eleva tus piernas y torso inferior en el aire. De esta manera tu peso descansa todo sobre tus hombros y espalda superior. En esta posición, mientras tus pies se estiran, rota tus piernas como si estuvieras andando en bicicleta. Continúa con este movimiento de pedaleo durante 60 segundos.



3. Una vez sentado, todavía en la cama, deja que tu cabeza se incline hacia adelante con tu pera lo más cerca posible a tu pecho. Rota tu cabeza hacia la izquierda, luego hacia atrás, luego hacia la derecha, y por último hacia delante. Repita esta rotación circular de la cabeza muchas veces, y luego rota la cabeza en la dirección opuesta también por muchas veces. Extienda su cabeza lo más posible hacia su izquierda y derecha, lo más cerca posible del pecho y lo más posible hacia atrás. Afloja esas articulaciones en el cuello!

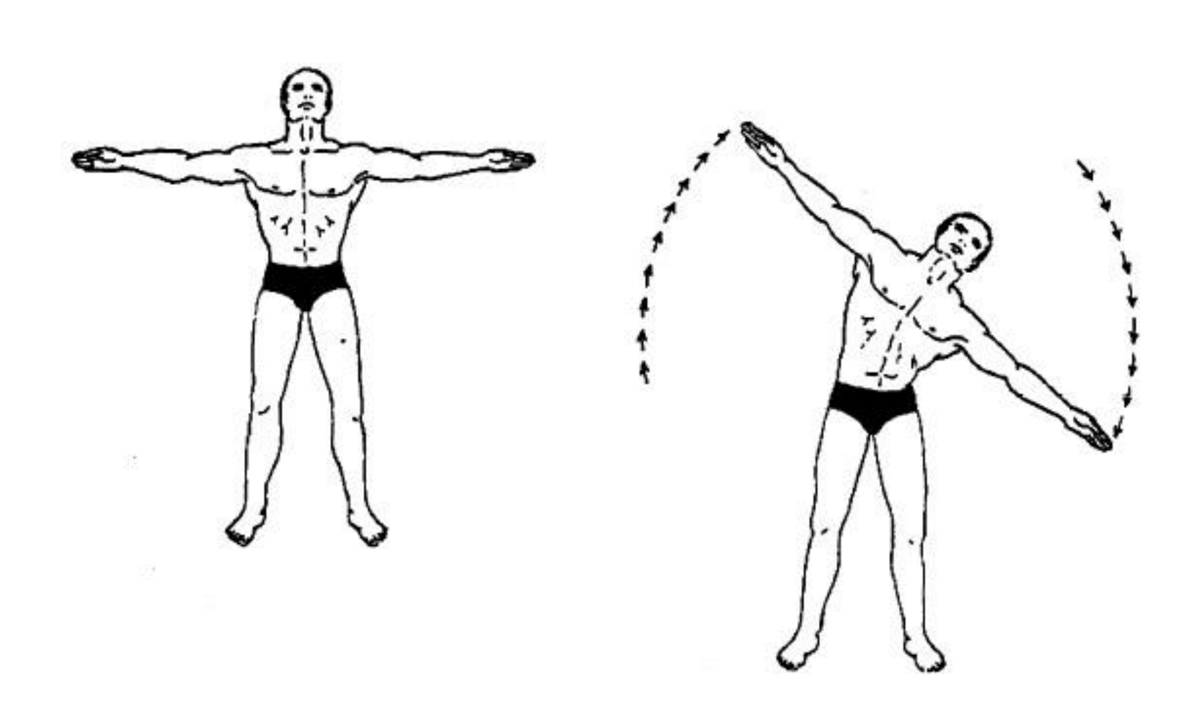


4. Una vez de pie, con los brazos estirados de forma horizontal hacia los costados del cuerpo, rote los mismos de manera circular con un diámetro aproximado de 2 pies. Mantén los brazos extendidos hacia los costados, y no dobles los codos. Rota los brazos desde las articulaciones de los hombros. Luego de varias rotaciones, gira los brazos en dirección opuesta varias veces más. Extiende los brazos lo más atrás posible durante cada rotación.

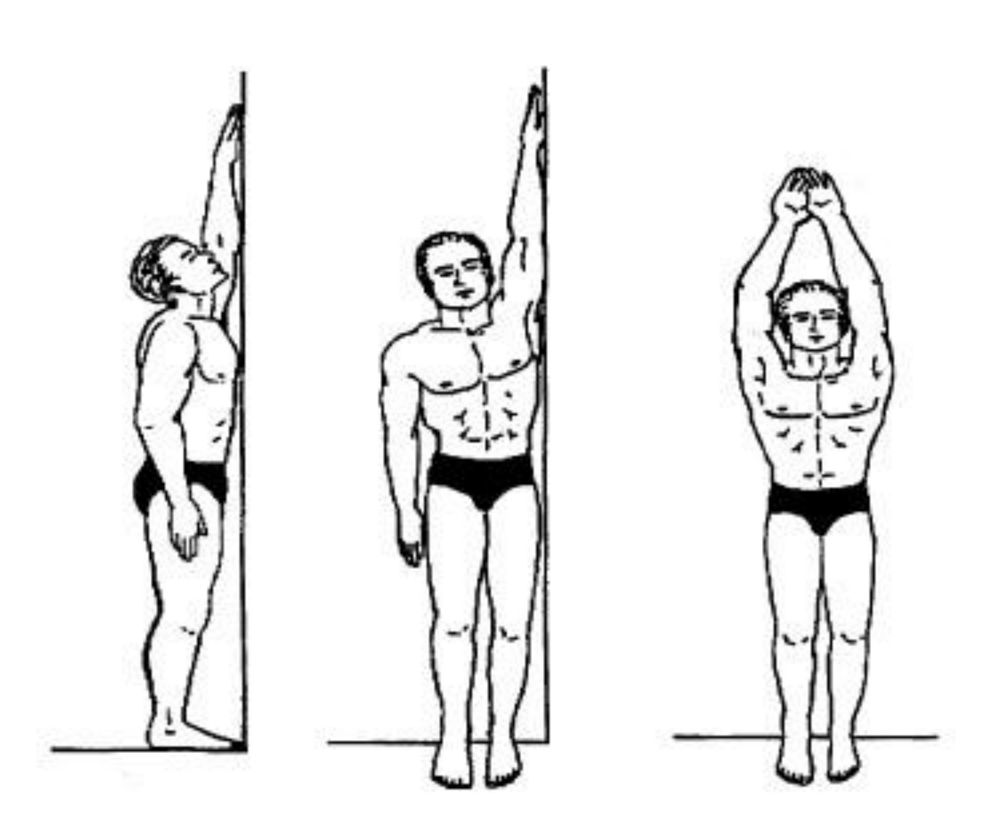


5. Mantente alejado de las paredes y otros objetos a alrededor de 18 pulgadas de distancia con tus pies. Permite que tu cabeza caiga suavemente lo más atrás posible sin esforzar tu cuello. Levanta ambos brazos hacia tus costados, lejos del cuerpo, y estíralos hacia fuera lo más lejos posible. Mantenlos en esa posición, al nivel de tus hombros.

Comienza el ejercicio balanceando el torso lo más posible hacia la izquierda, y luego lo más posible hacia la derecha. Mantén tus brazos duros y estirados. Continúa haciendo este movimiento de balanceo, hacia la izquierda, la derecha, izquierda, derecha, y así sucesivamente. Hazlo de una manera suave y natural. Durante el movimiento, extiende tus brazos lo más lejos posible de tu cuerpo, y tuerce tu cuerpo lo más posible en cada dirección. Repite este ejercicio por 60 segundos, y luego junta tus manos detrás de tu cuello, y repite los mismos movimientos de balanceo de torso hacia la izquierda y derecha, por otros 60 segundos.



6. Estando de pie, mirando hacia la pared, con tu estómago y dedos del pie tocando la pared, levanta tu mano izquierda y trata de alcanzar lo más alto posible sobre la pared. No levantes tus talones. Deja que tus dedos toquen la pared lo más alto posible, y trata de mover los dedos hacia arriba un poco más sobre la pared. Cuando hayas alcanzado tu punto más alto, mantén esa posición durante varios minutos, y suavemente ubica tu brazo a tu costado. Repite este mismo procedimiento con cada mano, un total de 3 veces. Gira tu lado izquierdo hacia la pared, y realiza el ejercicio con tu mano izquierda, 3 veces. Gira tu lado derecho hacia la pared, y realiza el ejercicio con tu mano derecha, 3 veces. Gira tu espalda hacia la pared, junta tus manos detrás de tu cabeza y levanta ambas manos lo más alto posible sobre la pared, sin soltarlas, y sin levantar tus talones. Realiza este ejercicio 3 veces.



Como puedes observar, estos ejercicios preliminares requieren de muy poco esfuerzo y no deberían resultar cansadores o provocar fatigas.

Están diseñados para preparar a las articulaciones del cuerpo para los ejercicios más agotadores que están por venir, como así también las preparan para desarrollar más aguante y fuerza. También notarás que los beneficios adicionales de estos ejercicios incluyen un buen desarrollo de la postura, un mayor estiramiento de la espina, y un cuerpo más alongado. Todos estos contribuyen al aumento de estatura. Es recomendado que continúes con estos ejercicios al mismo tiempo que estás realizando los otros ejercicios por venir de los próximos capítulos.

También recomendamos como ejercicios preliminares, actividades físicas recreacionales como por ejemplo caminar, trotar, jugar al tenis, al handball, baseball, fútbol, nadar, andar en bicicleta, y cualquier tipo de actividad que involucre esfuerzo muscular.

Tu cuerpo es una máquina, y si no la utilizas regularmente, las partes funcionales comienzan a “oxidarse” y se vuelven cada vez más inoperables. Para verte mejor, sentirte mejor, y poder hacer todo mejor, debes ejercitar regularmente. Esa es la naturaleza del hombre, y ni la tecnología moderna puede cambiar eso.

capítulos libres termina aquí...



